



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA DE MEDICINA

**PATRONES ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN DEL CANTON “EL
TAMBO, 2016”**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE MÉDICO**

DIRECTOR:

Dr. DAVID RICARDO ACHIG BALAREZO

CI: 0102573284

ASESORA:

Dra. LORENA ELIZABETH MOSQUERA VALLEJO

CI: 0101755379

AUTORES:

EDGAR LIZANDRO QUEZADA MIRANDA CI: 0105018113

CÉSAR EDUARDO RIVERA ROBLES CI: 0704891035

CUENCA - ECUADOR

2017



Resumen

Antecedentes. - Ecuador es un país donde existen diferentes culturas, tradiciones, que pueden irse modificando con el paso del tiempo. El cantón “El Tambo” localizado en la provincia de Cañar es un claro ejemplo de ello ya que es reconocido por su historia y riqueza cultural. La presente investigación se llevó a cabo para determinar los patrones alimentarios en el Tambo.

Objetivo. - Identificar los patrones alimentarios de los habitantes del “El Tambo”.

Metodología. – Se utilizó un método estudio descriptivo cuantitativo, transversal, La muestra fue calculada con una

por 2 a 3 veces por semana y en menor proporción resto de cárnicos. El 52% siembran en parcelas y el 51,3% consumen su cosecha. El 32,0% de los encuestados rara vez consumen de tiendas y el 77,3% realizan aún sus compras en los mercados populares de la zona. heterogeneidad del 50%, un margen de error del 8% y un nivel de confianza del 95% obteniéndose un total de 150 jefes de hogares, los mismos que fueron sorteados mediante el programa EPI DAT versión 3.1 con la selección del comando muestreo, se recolecto los datos a través de la Encuesta de frecuencia de consumo alimentario y Recordatorio de 24 horas. Se utilizó SPSS y Microsoft Excel para crear una base de datos para su tabulación.

Resultados. – El 81,3 % de jefes de familias fueron de sexo femenino, el 36,7% tienen entre 45 a 64 años de edad. El 69.4% ingieren más de 1500 kcal al día. El 76,0% de consumo corresponde a papa, el arroz (64,7%) y el maíz (32,7%). La naranja y manzana son de mayor consumo con el 42,0 y 38,0% respectivamente. El 55,3% consumen pollo entre 4 a 6 libras

Conclusión. - Los patrones alimentarios de El Tambo nos muestran que existe un elevado consumo de carbohidratos, menor consumo de proteínas, vegetales, frutas y grasas.

Palabras Claves: PATRONES ALIMENTARIOS, FRECUENCIA DE CONSUMO, RECORDATORIO DE 24 HORAS. EL TAMBO, JEFES DE FAMILIA.



ABSTRACT

Background. - Ecuador is a country where there are different cultures, traditions, which can be modified over time. The canton "El Tambo" located in the province of Cañar is a clear example of this as it is recognized for its history and cultural richness. The present investigation was carried out to determine the food patterns in Tambo. Related studies have been conducted in the country, but none in this canton.

Objective. - Identify the food patterns of the inhabitants of "El Tambo".

Methodology. - A quantitative, cross-sectional descriptive study was used. The sample was calculated with a heterogeneity of 50%, a margin of error of 8% and a confidence level of 95%, obtaining a total of 150 heads of households, the same ones that were Drawn through the EPI DAT version 3.1 program with the selection of the sampling command, data were of the area.

Conclusion. - The food patterns of El Tambo show that there is a high consumption of carbohydrates, less consumption of proteins, vegetables, fruits and, fats. collected through the Food Consumption Frequency Survey and 24-hour Reminder. SPSS and Microsoft Excel were used to create a database for tabulation.

Results. - 81.3% of heads of families were female, 36.7% were between 45 and 64 years of age. 69.4% ingest more than 1500 kcal per day. 76.0% of consumption corresponds to potato, rice (64.7%) and maize (32.7%). The orange and apple are of greater consumption with the 42,0 and 38,0% respectively. 55.3% consume chicken between 4 to 6 pounds for 2 to 3 times a week and to a lesser extent meat remainder. 52% sow in plots and 51.3% consume their crop. 32.0% of the respondents seldom consume from stores and 77.3% still make purchases in the popular markets

Key Words: FOOD PATTERNS, FREQUENCY OF CONSUMPTION, REMINDER OF 24 HOURS. EL TAMBO, HEADS OF FAMILY.



Contenido

Resumen.....	2
Abstract.....	3
 CAPITULO 1	
INTRODUCCIÓN.....	13
1.2 Planteamiento del Problema.....	14
1.3 Justificación del Problema.....	14
 CAPITULO 2	
FUNDAMENTO TEORICO	16
2.1 Patrón Alimentario	16
2.2 Hábitos	16
2.3 Hábitos Alimentarios.....	16
2.4 Practicas Alimentarias.....	17
2.5 Alimentación.....	17
2..6 Nutrientes	17
2.7 Macronutrientes: Carbohidratos, Grasas y Proteínas.....	18
2.7.1 Carbohidratos.....	18
2.7.2 Grasas	18
2.7.3 Proteínas.....	19
2.8 Micronutrientes.....	19
2.9 Alimentación Saludable.....	20
2.10 Grupos de Alimentos	20
2.10.1 Lácteos y derivados	20
2.10.2 Carnes, Pescados y Huevos.....	20
2.10.3 Legumbres, Tubérculos y Frutos secos	20
2.10.4 Verduras y Hortalizas	21
2.10.5 Frutas.....	21
2.10.6 Cereales y Derivados	21
2.10.7 Grasas	21
2.11 Patrón de Consumo América latina	22
2.12 Patrones de Consumo en Países Andinos	22
2.13 Patrón de Consumo en Ecuador	23
 CAPITULO 3	
OBJETIVOS.....	24
3.1 OBJETIVO GENERAL	24
3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	24
	4



CAPITULO 4

DISEÑO METODOLOGICO	25
4.1 Tipo de Estudio: descriptivo cuantitativo, transversal	25
4.2 Área de Estudio: cantón el Tambo.	25
4.3 Historia del Cantón “El Tambo”	25
4.4 Población del Cantón El Tambo	25
4.5 Población y Muestra	26
4.6 Variables	27
4.7 OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES	27
4.8 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.	27
4.9 TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS	27
4.10 CONSIDERACIONES ÉTICAS	28
CAPITULO 5	29
RESULTADOS	29
5.1 CARACTERISTICAS GENERALES DEL GRUPO DE ESTUDIO	29
5.2 DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS DE ALIMENTOS SEGÚN LA FRECUENCIA DE CONSUMO Y CANTIDAD POR SEMANA	32
CAPITULO 6	41
DISCUSIÓN	41
CAPITULO 7	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	45
7.1 CONCLUSIONES	45
7.2 RECOMENDACIONES	46
CAPITULO 8	47
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	47
9.- ANEXOS:	50
9.1 ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO	50
9.2 ANEXO 2: ENCUESTA ALIMENTARIA DE FRECUENCIA DE CONSUMO	52
9.3 ANEXO 3: ENCUESTA ALIMENTARIA DE RECORDATORIO DE 24 HORAS	55
9.4 ANEXO 4: FUENTE DE ANEXOS (2, 3)	56
9.5.- ANEXO 5 MATRIZ DE VARIABLES	57



Cláusula de Licencia y Autorización para Publicación en el Repositorio Institucional

Edgar Lizandro Quezada Miranda en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“PATRONES ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN DEL CANTON “EL TAMBO, 2016”**, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 24 de agosto del 2017

.....
Edgar Lizandro Quezada Miranda

CI: 0105018113



Cláusula de Licencia y Autorización para Publicación en el Repositorio Institucional

César Eduardo Rivera Robles en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“PATRONES ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN DEL CANTON “EL TAMBO, 2016”**, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 24 de agosto del 2017

.....
César Eduardo Rivera Robles

CI: 0704891035



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESPONSABILIDAD

Edgar Lizandro Quezada Miranda, autor del proyecto de investigación **“PATRONES ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN DEL CANTON “EL TAMBO, 2016.”**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 24 de agosto del 2017

.....
Edgar Lizandro Quezada Miranda

CI: 0105018113



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESPONSABILIDAD

César Eduardo Rivera Robles, autor del proyecto de investigación **“PATRONES ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN DEL CANTON “EL TAMBO, 2016.”**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 24 de agosto del 2017

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "César Rivera Robles", enclosed within a large, loopy oval shape.

.....
César Eduardo Rivera Robles

CI: 0704891035



DEDICATORIA

A Dios, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mis padres, por darme la vida, quiero mucho, creer en mí y porque siempre me apoyaron. Gracias por todo, todo se los debo a ustedes.

A mis compañeros, amigos, familiares por su apoyo brindado.



DEDICATORIA

A mis padres, por darme la vida, quiero mucho, creer en mí y porque siempre me apoyaron. Gracias por todo, todo se los debo a ustedes.

A mis hermanos, por estar conmigo y apoyarme siempre, les agradezco con todo mi corazón corazón.



AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios, por la oportunidad que nos ha dado de estudiar esta maravillosa carrera en esta noble institución. A nuestros padres y hermanos por ser pilares fundamentales en nuestro desarrollo profesional, todo lo que hemos logrado es gracias a ellos, A nuestros docentes por habernos guiado durante el proceso y realización de esta tesis. Agradecemos finalmente al Alcalde, Funcionarios públicos, jefes comunitarios, habitantes y jefes de familia del Cantón El Tambo que nos recibieron de la mejor manera, su colaboración y participaciones indispensables para la realización de este trabajo.

LOS AUTORES



CAPITULO 1

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo hace referencia a los patrones alimentarios que se definen como un conjunto de productos que un individuo, familia o grupo de familias consumen de manera ordinaria, según un promedio habitual de frecuencia estimado en por lo menos una vez al mes. (1)

En las civilizaciones precolombinas los patrones alimentarios eran adaptados a su diversidad y los recursos naturales que poseían. Durante la colonización se incorporaron alimentos exógenos los cuales modificaron los patrones alimentarios preexistentes. En la actualidad la mayoría de países del mundo, en especial los de ingresos medios y bajos, están pasando por una transición nutricional. (2)

Las modificaciones de los hábitos alimentarios ocurridos en las sociedades durante las últimas décadas, es debido al desarrollo económico junto con las recientes innovaciones tecnológicas y las modernas técnicas de marketing, que utilizan los medios de comunicación como principal fuente de publicidad. Todo esto ha llevado a que las poblaciones modifiquen las preferencias en su dieta, despreciando así el comer andino tradicional. Se ha pasado del consumo de dietas con alto contenido de carbohidratos complejos y fibra, al consumo de dietas ricas en grasa saturada y azúcares simples, con el consiguiente aumento de sobrepeso y obesidad. (3)

Los cultivos andinos tradicionales como es el caso del cantón El tambo se han visto remplazados por nuevos cultivos exógenos, traídas por culturas ajenas, ya sea por una o varias razones como: su fácil cultivo o su corta duración de cosecha, entre otras. Esto ha causado que las personas prefieran su cosecha y consumo. (4)



1.2 Planteamiento del Problema

La alimentación es la base a partir de la cual se desarrollan las identidades individuales y colectivas. “La alimentación de un grupo, de una categoría social o de una sociedad constituye un sistema, un conjunto de representaciones, saberes y prácticas que se distinguen de otros sistemas alimentarios.” (5)

“Las prácticas alimentarias tienden a sufrir lentas modificaciones cuando las condiciones ecológicas, socioeconómicas y culturales de una familia permanecen constantes a través del tiempo.” (6)

En las últimas décadas se están produciendo cambios drásticos, especialmente en las poblaciones urbanas, por una multiplicidad de factores que han influenciado en los estilos de vida y los patrones alimentarios con la consiguiente aparición de enfermedades relacionadas con la mal nutrición especialmente la obesidad con sus consecuencias; por lo tanto, el conocimiento bien fundado sobre los hábitos alimentarios reviste una importancia primordial para tratar de retomarlos. (7)

1.3 Justificación del Problema

Los patrones alimentarios a lo largo de la historia han estado influenciados por cambios sociales, políticos y económicos. Los grandes viajes y descubrimientos contribuyeron a la diversificación de la dieta, pero al mismo tiempo a cambios en los patrones alimentarios tradicionales. (8)

La Identificación de los patrones alimentarios de los habitantes del Cantón “El Tambo” Cañar nos permitirá obtener el conocimiento tanto cualitativo como cuantitativo del consumo de alimentos, que se convierte en un requisito fundamental para la planificación de cualquier acción orientada a mejorar la situación alimentaria individual o colectiva. (9)

Determinando las características de los patrones alimentarios nos permitirá obtener el conocimiento de la ingesta de alimentos actuales, por ende, de energía y nutrientes. Este conocimiento es de vital importancia para saber su estado nutricional, así como para poder planificar programas de intervención de



forma coherente y de acuerdo con sus necesidades. Además, nos permitirá investigar las interrelaciones del estado nutricional con su estado de salud. (9)

La finalidad de esta investigación es que nos permita conocer las tendencias en la actualidad respecto a los hábitos alimentarios, puesto que no existen estudios realizados en este campo, mucho menos a nivel nacional, siendo muy importantes para iniciar estrategias para tener una vida saludable con una ingesta adecuada de alimentos. Además, los resultados obtenidos podrán ser utilizados para el proyecto de investigación “Hibridación Cultural” llevado a cabo por la Facultad de Ciencias Médica de la Universidad de Cuenca.



CAPITULO 2

FUNDAMENTO TEORICO

2.1 Patrón Alimentario

Un patrón alimentario se refiere al conjunto de productos que un individuo, familia o grupo de familias consumen de manera ordinaria, según un promedio habitual de frecuencia estimado en por lo menos una vez al mes. (1)

2.2 Hábitos

Es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria. Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamiento que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y bienestar. (10)

2.3 Hábitos Alimentarios

Se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como practicas socioculturales. (11)

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas de adultos que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios de los niños, en donde estos últimos son expuestos a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por el encuentro de padres e hijos. (11)

El consumo de alimentos está regulado en el hombre por muchos factores aparte de los nutricionales que, en conjunto, determinan su elección y, por tanto, los hábitos alimentarios. La alimentación es una expresión social marcada por la cultura, creencias, costumbres, marketing, medios de comunicación, trabajo, entre otras. (12)



2.4 Practicas Alimentarias

Las prácticas alimentarias se refieren al conjunto de técnicas y procedimientos que toman lugar en una colectividad alrededor del abastecimiento, almacenamiento, preparación y consumo de alimentos. Estas prácticas se desarrollan a través de la manifestación de creencias, costumbres, política, religión, cultura, entorno, educación y los factores psicológicos de un individuo. (13)

2.5 Alimentación

La Alimentación puede definirse, como el proceso voluntario mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición. Es una selección de alimentos, frutos de la disponibilidad y el aprendizaje de cada individuo, que le permite componer una ración diaria y fraccionada a lo largo del día de acuerdo con sus hábitos y condiciones personales, influenciado por factores socioeconómicos, psicológicos y geográficos. (13) El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo. (14)

2..6 Nutrientes

Un nutriente es una sustancia química que se encuentra en los alimentos y son utilizados por el cuerpo y que necesita la célula para realizar sus funciones vitales, es empleada por el organismo no solo como fuente de energía, sino para otras funciones, tales como para el crecimiento o la reparación de estructuras. (14)

Los nutrientes se clasifican en: “macronutrientes” (proteínas, lípidos, hidratos de carbono), aquellos que se encuentran en mayor proporción en los alimentos y que además nuestro organismo necesita en cantidades mayores, y “micronutrientes” (vitaminas y minerales) que se encuentran en concentraciones mucho menores en los alimentos y de los que también el organismo necesita cantidades menores para su funcionamiento” (14)



2.7 Macronutrientes: Carbohidratos, Grasas y Proteínas

2.7.1 Carbohidratos

Los carbohidratos en la dieta humana están sobre todo en forma de almidones y diversos azúcares. La fuente principal de energía para casi todos los asiáticos, africanos y latinoamericanos son los carbohidratos. Los carbohidratos constituyen en general la mayor porción de su dieta, tanto como el 80 por ciento en algunos casos. Por el contrario, los carbohidratos representan únicamente del 45 al 50 por ciento de la dieta en muchas personas en países industrializados. La principal función de los carbohidratos es suministrarle energía al cuerpo, especialmente al cerebro y al sistema nervioso. El cuerpo descompone los azúcares y almidones en una sustancia denominada glucosa que se usa como fuente de energía, cada gramo de carbohidratos proporciona 4 calorías. (15)

En Ecuador, según la Encuesta nacional de Salud y nutrición del año 2011-2013, con respecto a carbohidratos, el arroz, el azúcar y el pan son alimentos que contribuyen en mayor proporción a su consumo diario (47.3%, 8.3% y 6%, respectivamente). La contribución del arroz al consumo diario de carbohidratos es mayor en la Costa rural respecto a las demás subregiones del país. Por otro lado, la contribución de la papa al consumo diario de carbohidratos es mayor en la sierra urbana y rural, y la contribución del plátano al consumo diario de carbohidratos es mayor en la Costa y la Amazonia urbana y rural, en comparación de las demás subregiones del país. (3)

2.7.2 Grasas

En muchos países en desarrollo, las grasas dietéticas contribuyen, aunque en parte menor a los carbohidratos en el consumo de energía total (frecuentemente sólo 8 o 10 por ciento). En casi todos los países industrializados, la proporción de consumo de grasa es mucho mayor. El término «grasa» se utiliza aquí para incluir todas las grasas y aceites que son comestibles y están presentes en la alimentación humana, variando de los que son sólidos a temperatura ambiente fría, como la mantequilla, a los que son líquidos a temperaturas similares, como los aceites de maní o de semillas de algodón. (15)



Las grasas se utilizan en su mayor parte para aportar energía al organismo, pero también son imprescindibles para otras funciones como la absorción de algunas vitaminas (las liposolubles), la síntesis de hormonas y como material aislante y de relleno de órganos internos. También forman parte de las membranas celulares y de las vainas que envuelven los nervios. (15)

En Ecuador, los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-ECU) se evidencio que su consumo se encuentra asociado con la urbanización, es mayor en las áreas más desarrolladas del país y en los quintiles de mayores ingresos económicos. El aceite de palma es el alimento que más contribuye al consumo diario de grasa total y grasa saturada a escala nacional, este tipo de aceite aporta el 20% del consumo diario de grasas totales a nivel nacional. (3)

2.7.3 Proteínas

Las proteínas son moléculas de gran tamaño formadas por largas cadenas de aminoácidos. Son muy importantes como sustancias nitrogenadas necesarias para el crecimiento y la reparación de los tejidos corporales. Las proteínas son el principal componente estructural de las células y los tejidos, y constituyen la mayor porción de sustancia de los músculos y órganos (aparte del agua). (15)

En la dieta de los seres humanos, se pueden distinguir proteínas de origen animal y vegetal. Las proteínas de origen animal tienen mayor cantidad de aminoácidos esenciales y su digestibilidad es mayor. Están presentes en carnes, pescados, aves, huevos y productos lácteos en general, por otro lado, las proteínas de origen vegetal tienen factores que impiden su absorción y los aminoácidos esenciales se encuentran en menor proporción, se encuentran principalmente en legumbres y en mucha menor proporción en cereales. (14)

En lo que respecta a proteínas, a escala nacional el 19.2% del consumo diario de proteínas proviene del arroz, y el 18.2% proviene del pollo. La principal fuente de proteína de los ecuatorianos es de origen vegetal. (3)

2.8 Micronutrientes

Los micronutrientes clásicamente considerados como compuestos esenciales para la vida humana, comprenden 13 vitaminas y unos 16 minerales. Tanto



vitaminas como minerales no son sintetizados por el organismo humano (en algunos casos sí, pero en cantidades insuficientes), por lo tanto, depende de la alimentación para obtenerlos, siendo en general una buena fuente para la mayor parte de ellos las frutas y hortalizas. (15)

Dentro de los micronutrientes están las vitaminas y los minerales. Existe gran variedad de estos micronutrientes y cada uno de ellos con una o varias funciones específicas en el interior del organismo. (14)

2.9 Alimentación Saludable

Una alimentación saludable a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como las distintas enfermedades crónicas no transmisibles y diferentes afecciones. La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona, el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. (16)

2.10 Grupos de Alimentos

2.10.1 Lácteos y derivados

La leche y sus derivados son alimentos que destacan por su contenido en proteínas, grasas e hidratos de carbono. Las proteínas de la leche son de alto valor biológico. La más abundante es la caseína (80%) y el 20% restante es la lacto albúmina. (17)

2.10.2 Carnes, Pescados y Huevos

El valor nutritivo de la carne radica en su riqueza en proteínas: aportan entre un 16 y un 22 % de proteínas y su valor biológico es alto. Son ricas en hierro y fósforo. Y en cuanto a las vitaminas destacan las del grupo B, sobre todo B12 y niacina. (17)

2.10.3 Legumbres, Tubérculos y Frutos secos

Las legumbres se caracterizan por su elevado contenido proteico (del 17% al 25%, proporción que duplica la de los cereales y es semejante e incluso superior a las carnes y pescados) pero de menor valor biológico. La patata es el tubérculo más importante. Aunque en pequeñas cantidades, aportan proteína y hierro y son fuente de vitamina C, tiamina, niacina y fibra dietética, por lo que



pueden ser un buen alimento en poblaciones que las consumen en gran cantidad. Contienen carbohidratos, entorno al 17-21%. (17)

2.10.4 Verduras y Hortalizas

Están compuestas por un 8% de hidratos de carbono, mayoritariamente polisacáridos, un 3% de proteínas y entre el 0,5 y 3% de grasas. Contienen un alto porcentaje de agua (75-90%) y una baja densidad calórica. Son ricas en fibra, especialmente soluble y son fuente importante de minerales y oligoelementos. (17)

2.10.5 Frutas

Las frutas constituyen uno de los alimentos más sanos para el organismo. La función de las frutas es similar a la de las verduras, puesto que actúan como alimentos reguladores, proporcionando a la dieta minerales y vitaminas, principalmente vitamina C y A y fibra.

Las frutas contienen agua en un porcentaje que oscila entre el 80 y el 90% de su peso. Son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa, glucosa y fructosa, pero su contenido calórico es bajo. (17)

2.10.6 Cereales y Derivados

Contienen entre 65-75% de su peso total como carbohidratos, 6-12% como proteína y 1-5% como grasa. En comparación con otras fuentes de carbohidratos son los más densos en energía y nutrientes. (17)

2.10.7 Grasas

Este grupo incluye mayonesa, margarina, manteca de cerdo, mantequilla, aceites vegetales (palma, soya, maíz, oliva, girasol, canola) y similares. Las grasas están presentes en muchos alimentos, y aportan más del doble de calorías que los hidratos de carbono y las proteínas. Es esencial consumir grasas y aceites de buena calidad todos los días en cantidades moderadas, a fin de satisfacer las necesidades de ácidos grasos esenciales y de vitaminas liposolubles. (16)



2.11 Patrón de Consumo América latina

En América Latina existe una gran diversidad de patrones alimentarios en los que aparecen en diversas proporciones los tres cultivos principales a nivel mundial (trigo, arroz y maíz), y los tubérculos y raíces, en particular la papa. (6)

Caracterizadas en términos relativos a la dieta promedio de América Latina, según Schejtman (1994) se podrían configurar cinco modelos subregionales diferentes:

- Cono Sur: el patrón se ordena en el eje trigo-carne. El alimento principal de las dietas de estos países es el trigo, con excepción de Paraguay; las carnes y lácteos tienen una participación importante en Argentina y Uruguay, y las raíces y tubérculos en Paraguay;
- México y América Central: su tipología sigue el eje maíz-leguminosas, aunque el maíz tiene menos relevancia en Costa Rica;
- Caribe latino: el modelo se agrupa en la línea arroz-leguminosas, con una contribución destacada de raíces y tubérculos;
- Países Andinos: el mayor peso de la dieta está dado por los tubérculos y diversas proporciones de los tres cereales, principalmente arroz; y
- Brasil: como promedio nacional presenta la dieta más ecléctica, con una combinación de granos y raíces y tubérculos, aunque con marcadas diferencias regionales entre los estados del sur y del norte.

Cabe destacar que la yuca y el banano hacen una contribución importante en los países tropicales y de la región ecuatorial. (6)

2.12 Patrones de Consumo en Países Andinos

Un aspecto importante es la evolución histórico-cultural de los patrones alimentarios a través del tiempo pues, las formas de alimentación heredadas de las civilizaciones precolombinas eran adaptadas a su biodiversidad y los recursos naturales que poseían. Durante la colonización europea se incorporaron alimentos exógenos, los cuales fueron modificando los patrones alimentarios preexistentes; este grupo de alimentos hoy considerados básicos incluye el arroz, el trigo, el aceite vegetal comestible, el azúcar, el café y diferentes tipos de productos pecuarios como el huevo, carne de pollo, la carne de res, y cerdo. Hoy en día en la región andina la alimentación se estructura



con base a la papa y el maíz más allá de los cambios alimentarios por el mestizaje y la criollización. (2)

Debido a la globalización actualmente se está comercializando una diversidad de productos de alto contenido calórico a base de grasas, cereales refinados, carnes azúcares y bebidas procesadas, estos productos consumen principalmente los niños y adolescentes ya que están presentes en snacks y golosinas. (2)

2.13 Patrón de Consumo en Ecuador

En nuestro país existen diferentes hábitos alimenticios dependiendo de la región a la que pertenezcan ya que el clima, el medioambiente son factores que influirán en el cultivo de uno u otro producto; así tenemos que en la zona costanera los alimentos del mar junto con el plátano verde, el coco y otras frutas forman parte primordial de las preparaciones sin dejar de lado algunos cereales y tubérculos. En las zonas andinas el consumo se basa en alimentos ricos en carbohidratos como el arroz, el maíz, y las papas comúnmente se acompañan de carnes (pollo, cerdo, res, cuy). En el oriente la alimentación es a base de raíces y tubérculos como la yuca acompañados con carne proveniente de la caza originaria de esta región.



CAPITULO 3

OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

- Identificar los patrones alimentarios de los habitantes del cantón “El Tambo” Cañar.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar las características demográficas del jefe de la familia según edad, sexo, nivel socioeconómico, instrucción y ocupación.
- Establecer las características de los patrones alimentarios actuales según recordatorio de 24 horas, tendencia de frecuencia de consumo y lugar de origen de alimentos.



CAPITULO 4

DISEÑO METODOLOGICO

4.1 Tipo de Estudio: descriptivo cuantitativo, transversal

4.2 Área de Estudio: cantón el Tambo.

Está ubicado al sur del Ecuador, se encuentra emplazado en la zona céntrica de la provincia del Cañar, constituido como única parroquia que es la cabecera cantonal. Su cabecera cantonal está rodeada por 13 comunidades. Sus límites son al norte Juncal, al sur Cañar, al este Juncal y Cañar, y al oeste Ingapirca. Su territorio está ubicado en alturas que varían entre los 2.920 - 4.250m.s.n.m. (4)

Topográficamente es una zona caracterizada por relieves montañosos, con pendientes que van de moderadas a fuertes, con niveles escalonados en donde se encuentran pequeños valles estrechos y partes relativamente planas y onduladas. (4)

Su suelo es privilegiado, lo que ha posibilitado que existan cultivos de los más variados, siendo su principal producto la papa, misma que es vendida en los principales mercados de la provincia y del austro. Además, se produce: trigo, cebada, arveja, maíz, fréjol, entre otros. Que son comercializados interna y externamente. (4)

4.3 Historia del Cantón “El Tambo”

El tambo, se cantonizo el 24 de enero de 1991. Tuvo sus orígenes en el tiempo del incario. Su nombre proviene del vocablo quichua “tampu”, que significa lugar de descanso, y constituía el “paradero obligatorio del correo inca, viajeros y caminantes. San Juan del Tambo, fue fundada como parroquia eclesiástica el 5 de julio de 1835 como Sufragania de Hatun Cañar, para el 8 de septiembre de 1852 se convierte en parroquia civil del cantón Cañar. (4)

4.4 Población del Cantón El Tambo

La población del cantón el tambo según el censo del año 2010 representa el 4.21% del total de la provincia de Cañar, equivalente 9.475 habitantes. El 50.7% de la población reside en el área rural del cantón, la mayor concentración de la población se encuentra localizada en la cabecera cantonal



y en las comunidades colindante al centro cantonal y se caracteriza por tener una población joven con una edad promedio de 27 años. En el cantón el Tambo, el 51.02% son mestizos, 45.28% son indígenas, el 3% son blancos y el 0.24% son afro ecuatorianos según el censo del 2010 del INEC. (4)

4.5 Población y Muestra

Población: Todas las familias del Cantón “El Tambo”.

Muestra: La muestra fue calculada con una heterogeneidad del 50%, un margen de error del 8% y un nivel de confianza del 95% obteniéndose un resultado de 150 jefes de familias, y fueron sorteados por medio de EPIDAT versión 3.1 con la selección del comando muestreo. La muestra para el estudio fue definida por la siguiente fórmula proporción con universo infinito:

Aplicando la fórmula: $n = \frac{p*q*Z^2}{e^2}$

$$n = \frac{0,5 * 0,5 * 1,96^2}{0,08^2}$$

e= 0,08

Z=1,96

p=0,5

q=0,5

n=150

Unidad de observación: La familia

Criterios de inclusión:

- Jefe de familia del cantón dentro de los límites mencionados con anterioridad
- Jefe de familia que acepten participar y firmen el consentimiento informado

Criterios de exclusión:

- Jefes de familia que, por su edad o condición de enfermedad, no puedan colaborar con la investigación.



4.6 Variables

Las variables a estudiar fueron: patrones alimentarios, sitio de compra, características demográficas del jefe de hogar según edad, sexo, nivel socioeconómico, instrucción y ocupación.

4.7 OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

Ver Anexo 5

4.8 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.

El método Fue cuantitativo, observacional, transversal

Técnica: Encuesta Estructurada

Instrumentos: Formularios

Para determinar el patrón alimentario se realizó ENCUESTA DE FRECUENCIA DE CONSUMO ALIMENTARIO (EFCA)/ ENCUESTA DE TENDENCIA DE CONSUMO ALIMENTARIO (ETCA) (Anexo 2) a los representantes de cada familia. Consistió en una lista cerrada de alimentos sobre los que se preguntó la frecuencia (diaria, semanal, mensual) de consumo. Aunque la información recogida fue cualitativa, la incorporación de cada alimento en la ración habitual permitió cuantificar el consumo de alimentos y también de nutrientes. Y la encuesta de recordatorio de 24 horas (R24Hr) (Anexo 3) se realizó con los alimentos consumidos el día anterior (Anexo 4) a los representantes de cada familia, para poder determinar el patrón alimentario de kilocalorías de consumo por día. La información se obtuvo mediante encuesta personal y presento un formato abierto que permitió la anotación de todo lo que pueda reseñar el encuestado.

Los formularios que se utilizaron fueron sujetos a modificaciones necesarias por los investigadores y a las características demográficas de la población.

4.9 TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

Los datos obtenidos a través de las encuestas fueron tabulados y analizados por medio de Microsoft Word 2016, Excel 2016, SPSS, así como la presentación de los resultados de los mismos para su adecuada interpretación.



Tabla basal de frecuencias, porcentajes, medias, desviación estándar.

Variable	Frecuencia	Porcentaje	Media
Patrones alimentarios			

Análisis con la estadística descriptiva.

4.10 CONSIDERACIONES ÉTICAS

Al ser utilizada la encuesta de forma personal, hemos considerado adoptar medidas de confidencialidad e información a los individuos estudiados mediante la previa aprobación de un consentimiento informado (Anexo 1). La información obtenida solo fue utilizada para la presente investigación y se permitirá el acceso de los resultados obtenidos a las autoridades correspondientes.



CAPITULO 5

RESULTADOS

5.1 CARACTERISTICAS GENERALES DEL GRUPO DE ESTUDIO

TABLA N°1 DISTRIBUCIÓN SEGÚN COMUNIDADES DE 150 JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN DE EL
TAMBO, CAÑAR. 2016.

	Frecuencia	Porcentaje
CENTRO	81	54,0%
SUNICORRAL	6	4,0%
CACHI	5	3,3%
PILCOPATA	7	4,7%
CAHUNAPAMBA	11	7,3%
ABSUL	9	6,0%
JALUPATA	5	3,3%
MOLINOHUAYCO	7	4,7%
COYOTOR	12	8,0%
ROMERILLO	7	4,7%
TOTAL	150	100,0%

Fuente: Encuestas

Elaboración: los autores.

En la Tabla N°1, se observa el grupo total de los encuestados y su distribución por comunidades, el mayor porcentaje de datos obtenidos en las encuestas corresponde a el centro cantonal con el 54% (n=81), seguido de Coyotor con el 8% (n=12), los sectores donde menos encuestas se recolectaron son Jalupata con el 3,3 % (n=5) y Cachi con el 3,3% (n=5).



TABLA N°2. CARACTERISTICAS GENERALES DE 150 JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN DE EL TAMBO,
CAÑAR. 2016.

Variables		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Hombre	28	18,70%
	Mujer	122	81,30%
	Total	150	100%
Edad por Grupos	Menor a 25 años	12	8%
	25 A 34 años	30	20%
	35 A 44 años	41	27,30%
	45 A 64 años	55	36,70%
	Mayor a 65 años	12	8%
	Total	150	100%
Instrucción	Primaria	58	38,70%
	Secundaria	42	28%
	Superior	30	20%
	Ninguno	20	13,30%
	Total	150	100%
Ocupación	Empleado Obrero del Estado	18	12%
	Empleado Privado	18	12%
	Jornaleros	12	8%
	Cuenta Propia	48	32%
	Trabajador no reenumerado	22	14,70%
	Empleado domestico	31	20,70%
	Jubilado	1	0,70%
	Total	150	100%
Nivel socioeconómico	Bajo superior	45	30%
	Bajo inferior	86	57,30%
	Marginal	19	12,70%
	Total	150	100%

Fuente: Encuestas

Elaboración: los autores.

En la tabla N°2, se observa las características generales del grupo de estudio, Según sexo, el porcentaje mayor corresponde al grupo de jefes de familia de sexo femenino con un porcentaje de 81,3% (N=122), seguido del grupo de sexo masculino con un porcentaje 18,7% (N=28). Por grupos de edad se



observa que el porcentaje mayor corresponde al grupo comprendido entre 45 a 64 años con un porcentaje 36% (N=55), seguido del grupo de edad comprendido entre 35 a 44 años con un porcentaje de 27,3% (N=41) El grupo de edad con menor porcentaje corresponde a las personas mayores a 65 años y las menores de 25 años con un porcentaje de 8% (n=12).

Según nivel de instrucción, el porcentaje mayor corresponde al grupo de jefes de familia con un nivel de instrucción de primaria con un porcentaje de 38,7% (N=58), seguido de los jefes de familia con un nivel de instrucción correspondiente a Secundaria con 28% (N=42), y con el menor número de porcentaje tenemos a un nivel de instrucción correspondiente a ninguno con un porcentaje de 13,3% (n=20).

Según la ocupación, se observa que el 32% (n=48) trabajan por cuenta propia, seguido del 20,7 % (n=31) trabajan como empleado doméstico. Mientras que el porcentaje más bajo corresponde a jubilado con el 0,7% (n=1).

Según el nivel socioeconómico se observó 57,3% (n=86) tienen un nivel socioeconómico bajo inferior, seguido del 30 % (n=45) con un nivel socioeconómico bajo superior. Mientras el marginal con 12,7% (n=19) corresponde al porcentaje más bajo.



5.2 DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS DE ALIMENTOS SEGÚN LA FRECUENCIA DE CONSUMO Y CANTIDAD POR SEMANA

TABLA N°3. DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS DE ALIMENTOS DE LA POBLACION DE EL TAMBO, SEGÚN

CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES, CAÑAR. 2016.

CEREALES, TUBERCULOS LEGUMBRES	FRECUENCIA DE CONSUMO POR SEMANA							
	UNA VEZ A LA SEMANA		2-3 VECES A LA SEMANA		4-6 VECES POR SEMANA		NUNCA	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
ARROZ	5	3,3	48	32	97	64,7	0	0
MAIZ	19	12,7	56	37,3	49	32,7	26	17,3
TRIGO	30	20	38	25,3	35	23,3	47	31,3
CEBADA	44	29,3	63	42	26	17,3	17	11,3
QUINUA	42	28	24	16	4	2,7	80	53,3
LENTEJA	49	32,7	84	56	6	4	11	7,3
ARBEJA	39	26	85	56,7	20	13,3	6	4
FREJOL	45	30	66	44	7	4,7	32	21,3
PAPA	3	2	29	19,3	114	76	4	2,7
YUCA	45	30	32	21,3	9	6	64	42,7
	CANTIDAD POR SEMANA (LIBRAS)							
	MENOS DE 3 LIBRAS		DE 3 LIBRAS A 5 LIBRAS		DE 5 LIBRAS A 8 LIBRAS		MAYOR A 8 LIBRAS	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
ARROZ	27	18	26	17,3	35	23,3	62	41,3
MAIZ	86	69,4	15	12,1	17	13,7	6	4,8
TRIGO	78	74,3	12	11,4	12	11,4	3	2,9
CEBADA	118	88,7	9	6,8	5	3,8	1	0,8
QUINUA	68	97,1	2	2,9	0	0	0	0
LENTEJA	132	95	7	5	0	0	0	0
ARBEJA	130	90,3	6	4,2	5	3,5	3	2,1
FREJOL	114	96,6	3	2,5	1	0,8	0	0
PAPA	24	16,4	27	18,5	34	23,3	61	41
YUCA	59	68,6	24	27,9	3	3,5	0	0

Fuente: Encuestas

Elaboración: los autores.

En la tabla N°3, observamos que dentro del grupo alimenticio cereales tubérculos y legumbres, el mayor porcentaje de consumo (4-6 veces por semana) corresponde a papa con un 76% (N=114) y la cantidad de consumo por semana es mayor a 8 libras en un 41,8% (N=61) seguido del arroz con un porcentaje de 64,7% (N=97) con un consumo de 4 a 6 veces por semana y con una cantidad de 41,3% (N=62) correspondiente mayor a 8 libras por semana, en la menor frecuencia de consumo tenemos a la quinua cuyo porcentaje de consumo 53,3 % (N=80) corresponde a rara vez o nunca.



TABLA N°4. DISTRIBUCIÓN DE GRUPO DE ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN DE EL TAMBO, SEGÚN EL CONSUMO SEMANAL DE FRUTAS, CAÑAR. 2016.

FRUTAS	FRECUENCIA DE CONSUMO POR SEMANA							
	UNA VEZ A LA SEMANA		2-3 VECES A LA SEMANA		4-6 VECES POR SEMANA		NUNCA	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
MANZANA	23	15,3	56	37,3	57	38	14	9,3
NARANJA	22	14,7	52	34,7	63	42	13	8,7
PAPAYA	57	38	41	27,3	16	10,7	36	24
FRESA	27	18	32	21,3	8	5,3	83	55,3
PERA	22	14,7	39	26	18	12	71	47,3
CAPULI	7	4,7	11	7,3	3	2	129	86
SAGZUMA	0	0	0	0	0	0	150	100
GUINEO	24	16	57	38	53	35,3	16	10,7
TOMATE DE ARBOL	22	14,7	66	44	37	24,7	25	16,7

CANTIDAD POR SEMANA (NUMERO DE FRUTAS)								
	MENOS DE 3 FRUTAS		DE 3 A 5 FRUTAS		5 A 8 FRUTAS		MAYOR A 8 FRUTAS	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
MANZANA	11	8,1	9	6,6	36	26,5	80	58,8
NARANJA	4	2,9	6	4,4	10	7,4	116	85,3
PAPAYA	90	78,9	15	13,2	6	5,3	3	2,6
FRESA	67	100	0	0	0	0	0	0
PERA	7	8,6	15	18,5	32	39,5	27	33,3
CAPULI	11	50	2	9,1	9	40,9	0	0
SAGZUMA	0	0	0	0	0	0	0	0
GUINEO	6	4,4	6	4,4	6	4,4	117	86,7
TOMATE DE ARBOL	3	2,4	10	8	13	10,4	99	79,2

Fuente: Encuestas

Elaboración: los autores

En la tabla N°4 observamos que dentro del grupo alimenticio correspondiente a frutas por número a la semana , el mayor porcentaje de consumo (4-6 veces por semana) corresponde a naranja con un 42% (N=63) y la cantidad de consumo por semana es mayor a 8 frutas en un 85,3% (N=116) seguido de la Manzana con un porcentaje de 38% N (57) con un consumo de 4 a 6 veces por semana y con una cantidad de 58.8% (N=80) correspondiente a mayor a 8 frutas por semana, en la menor frecuencia de consumo tenemos a la zagsuma cuyo porcentaje de consumo a 100% (N=150) corresponde a rara vez o nunca.



TABLA N°5. DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS DE ALIMENTOS EN LA POBLACIÓN DE EL TAMBO, SEGÚN

CONSUMO DE VERDURAS Y/O VEGETALES, CAÑAR. 2016.

VERDURAS Y/O VEGETALES	FRECUENCIA DE CONSUMO POR SEMANA							
	UNA VEZ A LA SEMANA		2-3 VECES A LA SEMANA		4-6 VECES POR SEMANA		NUNCA	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
LECHUGA	54	36	70	46,7	9	6	17	11,3
ESPINACA	39	26	37	24,7	1	0,7	73	48,7
HABA	41	27,3	62	41,3	19	12,7	28	18,7
ACELGA	61	40,7	49	32,7	3	2	37	24,7
ACHOGCHAS	12	8	3	2	2	1,3	133	88,7
PIMIENTO	20	13,3	61	40,7	53	35,3	16	10,7
CEBOLLA	10	6,7	41	27,3	96	64	3	2
AJO	22	14,7	35	23,3	77	51,3	16	10,7
CULANTRO	20	13,3	47	31,3	61	40,7	22	14,7
APIO	15	10	14	9,3	8	5,3	113	75,3
PEREJIL	14	9,3	15	10	8	5,3	113	75,3

Fuente: Encuestas

Elaboración: los autores.

En la tabla N°5 observamos que dentro del grupo alimenticio correspondiente a verduras y/o vegetales el mayor porcentaje de consumo (4-6 veces por semana) corresponde a cebolla con un 64% (N=96) seguido de Ajo con un porcentaje de 51,3% (N=77), seguida de haba (41,3%) y lechuga (46,7%) consumidas de 2-3 veces por semana y dentro de los alimentos que menos se consumen tenemos las achogchas con un porcentaje del 88,7% (N=133) correspondiente a rara vez o nunca seguido del apio y perejil con un porcentaje de 75,3% (N=113).



TABLA N°6 DISTRIBUCIÓN DE GRUPO DE ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN DE EL TAMBO, SEGÚN LÁCTEOS,
CAÑAR. 2016.

LÁCTEOS	FRECUENCIA DE CONSUMO POR SEMANA							
	UNA VEZ A LA SEMANA		2-3 VECES A LA SEMANA		4-6 VECES POR SEMANA		RARA VEZ O NUNCA	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
LECHE	15	10,00%	42	28,00%	86	57,30%	7	4,70%
YOGURT	18	12,00%	50	33,30%	8	5,30%	74	49,30%
CANTIDAD POR SEMANA (LITROS)								
	MENOS DE 2 LITROS		DE 2 A 4 LITROS		DE 4 A 6 LITROS		MAYOR A 6 LITROS	
LECHE	57	38,00%	93	62,00%	0	0,00%	0	0,00%
YOGURT	68	45,30%	82	54,70%	0	0,00%	0	0,00%
	FRECUENCIA DE CONSUMO POR SEMANA							
	UNA VEZ A LA SEMANA		2-3 VECES A LA SEMANA		4-6 VECES POR SEMANA		RARA VEZ O NUNCA	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
QUESO	44	29,30%	40	26,70%	13	8,70%	53	35,30%
NATA	1	0,70%	2	1,30%	1	0,70%	146	97,30%
CANTIDAD POR SEMANA (LIBRAS)								
	MENOS DE 2 LIBRAS		DE 2 A 4 LIBRAS		DE 4 A 6 LIBRAS		MAYOR A 6 LIBRAS	
QUESO	84	56,00%	66	44,00%	0	0,00%	0	0,00%
NATA	3	2,00%	147	98,00%	0	0,00%	0	0,00%

Fuente: Encuestas

Elaboración: los autores.

En la tabla N°6 observamos que dentro del grupo alimenticio correspondiente a lácteos el mayor porcentaje de consumo (4-6 veces por semana) corresponde a leche con un 57,3% (n=86) el consumo de leche es de 2 a 4 litros por semana con un porcentaje de 62% (n=93) seguido de queso con un porcentaje de 8,7% (n=13), y su consumo es menor a dos libras por semana en un porcentaje del 56% (n=84) y dentro de los alimentos que menos se consumen tenemos a la nata con un porcentaje de 97,3% (n=146) correspondiente a un consumo de rara vez o nunca.



TABLA N°11. DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS DE ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN DE EL TAMBO, SEGÚN CARNES Y MARISCOS, CAÑAR. 2016.

CARNES Y MARISCOS	FRECUENCIA DE CONSUMO SEMANAL							
	UNA VEZ A LA SEMANA		2-3 VECES A LA SEMANA		4-6 VECES POR SEMANA		RARA VEZ O NUNCA	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
RES	31	20,70%	43	28,70%	5	3,30%	71	47,30%
CHANCHO	35	23,30%	34	22,70%	5	3,30%	76	50,70%
POLLO	24	16,00%	83	55,30%	39	26,00%	4	2,70%
PESCADO	60	40,00%	39	26,00%	2	1,30%	49	32,70%
CAMARON	14	9,30%	4	2,70%	1	0,70%	131	87,30%
CUY	29	19,30%	1	0,70%	1	0,70%	119	79,30%
BORREGO	24	16,00%	3	2,00%	0	0,00%	123	82,00%
	CANTIDAD POR SEMANA (LIBRAS)							
	MENOR DE 2 LIBRAS		DE 2 A 4 LIBRAS		DE 4 A 6 LIBRAS		MAYOR A 6 LIBRAS	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
RES	61	75,30%	14	17,30%	5	6,20%	1	1,20%
CHANCHO	49	66,20%	24	32,40%	1	1,40%	0	0,00%
POLLO	39	26,70%	33	22,60%	51	34,90%	23	15,80%
PESCADO	74	73,30%	26	25,70%	1	1,00%	0	0,00%
CAMARON	0	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
CUY	43	97,70%	0	0,00%	1	2,30%	0	0,00%
BORREGO	26	89,70%	2	6,90%	1	3,40%	0	0,00%

Fuente: Encuestas

Elaboración: los autores.

En la tabla N°7 observamos que dentro del grupo alimenticio correspondiente a carnes y mariscos el mayor porcentaje de consumo (2-3 veces por semana) corresponde a Pollo con un 55,3% (N=83) y con una cantidad de 4 a 6 libras por semana correspondiente al porcentaje 34,9% (N=51) seguido de carne de res con un consumo a la semana de 2 a 3 veces a la semana porcentaje de 28,7% (N=43) y con una cantidad menor a 2 libras por semana correspondiente a un porcentaje de 75,3% y dentro de los alimentos que menos se consumen tenemos al camarón con un porcentaje del 87,3% (N=131) seguido del cuy con un porcentaje de 79,3% (N=119) correspondiente a un consumo de rara vez o nunca.



TABLA N°8. DISTRIBUCIÓN DE GRUPO DE ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN DE EL TAMBO, SEGÚN CONSUMO DE ACEITE Y AZUCAR, CAÑAR. 2016

FRECUENCIA DE CONSUMO SEMANAL								
	UNA VEZ A LA SEMANA		2-3 VECES A LA SEMANA		4-6 VECES POR SEMANA		RARA VEZ O NUNCA	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
ACEITE	21	14,00%	22	14,70%	55	36,70%	51	34,00%
AZUCAR	2	1,30%	13	8,70%	56	37,30%	79	52,70%
CANTIDAD POR SEMANA								
	MENOS DE 1 LITRO		MAYOR A 1 LITRO Y MENOR A 3 LITROS		MAYOR A 3 LITROS			
	N°	%	N°	%	N°	%		
ACEITE	97	98,00%	2	2,00%	0	0,00%		
	MENOS DE 2 LIBRAS		MAYOR A 2 LIBRAS HASTA 4 LIBRAS		MAYOR A 4 LIBRAS HASTA 6 LIBRAS			
AZUCAR	56	78,90%	13	18,30%	2	2,80%		

Fuente: Encuestas

Elaboración: los autores.

En la tabla N°8 observamos la frecuencia de consumo de aceites por semana, el mayor porcentaje de consumo pertenece a una frecuencia de 4 a 6 veces por semana con el 36,7% (N=55) y la cantidad por semana de mayor consumo es menor a un litro con el 98% (N=97).

Según la frecuencia de consumo de azúcar por semana, el mayor porcentaje de consumo pertenece a una frecuencia de 4 a 6 veces por semana con el 37,3% (N=56) y la cantidad por semana de mayor consumo se encuentra en el rango menor de 2 libras por semana con un porcentaje del 78,3%% (N=56).



TABLA N° 9. DISTRIBUCION DE 150 JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACION DE EL CANTON EL TAMBO, SEGÚN KILOCALORIAS CONSUMIDAS EL DÍA DEL RECORDATORIO DE 24 HORAS, CAÑAR. 2016.

KILOCALORIAS CONSUMIDAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DE 500 KCAL A 1000 KCAL	8	5,3
1000 KCAL A 1500 KCAL	38	25,3
1500 KCAL A 2000 KCAL	52	34,7
MAYOR A 2000 KCAL	52	34,7
TOTAL	150	100,0

Fuente: Encuestas

Elaboración: los autores.

En la tabla N°9 observamos la distribución de las 150 encuestas realizadas pertenecientes al recordatorio de 24 horas según las kcal de consumo el día del recordatorio, tenemos así que el mayor porcentaje de personas tiene un consumo de 1500 a 2000 kcal y mayor a 2000kcal por día con un 34,7% (N=52), seguido de un consumo entre 500 y 1000 kcal por día con un porcentaje de 25,3% (N=38), Y con el menor porcentaje de consumo tenemos a las personas con un consumo diario menor a 500kcal correspondiente al 5,3% (N=8)

TABLA N° 10. DISTRIBUCIÓN DE 150 JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN DE EL CANTON EL TAMBO, SEGÚN SIEMBRA EN PARCELA, CAÑAR. 2016.

SIEMBRA EN PARCELA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	78	52,0
NO	72	48,0
TOTAL	150	100,0

Fuente: Encuestas

Elaboración: los autores.

En la tabla N°10 observamos la distribución de los 150 jefes de familia de acuerdo a la utilización de parcelas, tenemos así que el 52% (N=78) siembran en su parcela, consumiendo los productos, mientras que el 48% (N=72) de los jefes de familia encuestados no siembra en su parcela.



TABLA N° 11. DISTRIBUCIÓN DE 150 JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN DE EL CANTON EL TAMBO, SEGÚN CONSUMO DE COSECHA, CAÑAR. 2016.

COME COSECHA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	77	51,3
NO	73	48,7
TOTAL	150	100,0

Fuente: Encuestas

Elaboración: los autores

En la tabla N°11 observamos la distribución de los 150 jefes de familia de acuerdo a si come lo que cosecha, tenemos así que el 51,3% (N=77) comen lo que se cosecha, mientras que el 48,7% (N=73) de los jefes de familia no comen lo que cosechan.

TABLA N°12. DISTRIBUCIÓN DE 150 JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN DE EL TAMBO, SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO EN TIENDAS, CAÑAR. 2016.

FRECUENCIA DE CONSUMO TIENDA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
RARA VEZ	57	38,0
OCASIONALMENTE	49	32,7
FRECUENTEMENTE	44	29,3
TOTAL	150	100,0

Fuente: Encuestas

Elaboración: los autores.

En la tabla N°12 observamos la distribución de los 150 jefes de familia según la frecuencia de consumo en tiendas, tenemos así que el 38% (N=57) consumen rara vez en las tiendas, el 32,7% (N=49) consumen ocasionalmente productos de tiendas y el 29,3% (N=44) frecuentemente consumen productos de tiendas.



TABLA N°13. DISTRIBUCIÓN DE 150 JEFES DE FAMILIA DE LA POBLACIÓN DE EL TAMBO, SEGÚN SITIO DE COMPRA DE PRODUCTOS, CAÑAR. 2016.

COMPRA PRODUCTOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MERCADO	113	75,3
TIENDA DE BARRIO	24	16,0
SUPERMERCADO	13	8,7
TOTAL	150	100,0

Fuente: Encuestas

Elaboración: los autores.

En la tabla N°13 observamos la distribución de los 150 jefes de familia según el lugar donde compran los productos, tenemos así que el 75,3% (N=113) compran en el mercado, el 16% (N=24) consumen en la tienda de barrio y el 8,7% (N=13) compran en el supermercado.



CAPITULO 6

DISCUSIÓN

Los patrones alimentarios en la población del cantón el Tambo en la provincia del Cañar han cambiado moderadamente con el pasar de los años. Pese a ello, sus habitantes aún conservan sus costumbres como la siembra y cosecha para consumo propio; el lugar de compra de cárnicos, frutas, cereales, entre otros alimentos son adquiridos en los mercados populares de su cantón y provincia. Lo que apoya las palabras del escritor Felipe Torres (2007) quién sostiene que “una característica del patrón alimentario es el apego a los productos que lo conforman en los hábitos de comida de la población, justo con un marcado arraigo territorial en el tiempo”. (18)

En los pocos estudios que existen a nivel nacional se observan predisposición a cambios en los patrones alimentarios, especialmente hacia el consumo de alimentos grasos.

El consumo de cereales, legumbres y tubérculos es alto, especialmente la papa representando el 76,0%, el arroz (64,7%) y el maíz (32,7%), alimentos que siguen siendo la base del patrón alimentario de los habitantes, con una frecuencia de consumo de 4 a 6 veces por semana. Existe semejanza con datos del FAOSTAT (división estadística de la FAO) realizados en 29 países de América Latina y el Caribe, en los cuales el trigo, el arroz, el maíz y el azúcar sin refinar son productos que ocupan el primer lugar en las listas de los 10 primeros alimentos disponibles para el consumo humano. (19) También la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 (ENSIN) reportó que uno de los alimentos consumidos de manera diaria por el 90% de sus habitantes fue el arroz, seguido del 50 al 80% de tubérculos, plátanos y frutas. (20) En Perú el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) llevó a cabo una encuesta en la cual el arroz y maíz también son los principales alimentos consumidos por los habitantes en el periodo de mayo de 2008 a abril de 2009. (21)

En cuanto al consumo de fruta se observa que la mayoría de la población se inclina por la naranja y la manzana con el 42,0 y 38,0% respectivamente. Lo hacen de 4 a 6 veces por semana.



Con respecto al consumo de las verduras y/o vegetales, la cebolla (64,0%) y el ajo (51,3%) son los alimentos que más ingieren los encuestados con una frecuencia de 4 a 6 veces por semana. Por ser un pueblo agrícola y ganadero sus habitantes prefieren consumirlos desde sus tierras, así son “frescos y de mejor calidad” palabras dichas por sus propios habitantes.

El 57,3% de los encuestados ingieren leche entre 4 a 6 veces a la semana en una cantidad aproximada de 2 a 4 litros/ semana. Seguido del yogurt y queso con 33,3 y 29,3% respectivamente.

En cuanto al consumo de cárnicos, el 55,3% de los encuestados respondieron que consumen pollo con mayor frecuencia entre 2 a 3 veces por semana en una cantidad de 4 a 6 libras por semana. La ingesta de pescado es bajo representando el 26,0% del total de encuestados, es preocupante ya que la OMS señala que su ingesta es necesaria y debe estar incluida en la dieta diaria mínimo 2 veces por semana. El 37,3% consume azúcar entre 4 a 6 veces por semana con una cantidad menor de 2 libras/semana.

Estos resultados nos muestran que existe un elevado consumo de carbohidratos, menor consumo de proteínas, vegetales, frutas y grasas. En un informe en la conferencia internacional de la Organización Mundial de la Salud (OMS) Anne Burgess publicó el tema malnutrición proteico-calórica, quien afirma que es una dieta pobre en proteínas, pero con calorías que oscilan entre una proporción inadecuada y un exceso.

Por otro lado, según datos demográficos de los 150 jefes de familia de la región, el 36,7% pertenecen al rango de edad comprendido entre los 45 a 64 años de edad, predominando el sexo femenino con un 81,3 %. Según el nivel de instrucción el nivel primario representa el 38,7% del total de encuestados. El estudio de Gatica et al (2012) demuestra que existe una diferencia significativa ($p=0,001$) entre el nivel de instrucción de la madre y el tipo de alimentos de mayor consumo de los niños, indicando una deficiencia de información nutricional de los cuidadores de los niños de este estudio. (22)

Meraz C. en el artículo “Hábitos alimenticios: los saludables y los que debes evitar”, establece que los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias y es difícil cambiarlos.



(23) La mayoría de los encuestados se dedican a trabajar por cuenta propia (32,0%), es decir siembra, cosecha, ganadería, etc. característico de la zona estudiada, seguido de trabajo doméstico con un 20,7%.

Según el nivel socioeconómico, más del 50 % de los encuestados tienen un nivel bajo inferior, resultados que influyen en el consumo adecuado de alimentos como lo corrobora un estudio realizado por Gatica et al (2012), en el cual muestra que el nivel socio-económico afecta intensamente a los patrones alimenticios, los niños con familias de buenos ingresos económicos presentan un mayor consumo de carnes y verduras, lo que significa que tienen una dieta más saludable y variada; lo que ocurre al contrario con los niños de bajos recursos económicos quienes presentan un consumo de alimentos de bajo valor nutritivo. (22)

En un estudio realizado en el barrio El Vergel de la ciudad de Cuenca, se considera que los hábitos alimentarios sufren cambios cuando las condiciones socioeconómicas de la familia permanecen constantes en el tiempo. (24) Otro estudio realizado en la provincia de Tungurahua se observó el escaso consumo de alimentos con alto valor nutritivo, ya sea por su difícil adquisición y/o falta de información nutritiva y por el bajo nivel socio-económico familiar con ingresos entre 200 y 500 dólares mensuales. (25)

Con respecto a las características de los patrones alimentarios actuales según el recordatorio de 24 horas, existió una semejanza ya que el 34,7% ingieren entre 1500 kcal a 2000 kcal y también el 34,7% de los encuestados consumen más de 2000 kcal en 24 horas. Según la OMS las calorías diarias recomendadas promedio es: 2000 kilocalorías/día, sin embargo, existen factores como edad, sexo, peso, actividad física, etc. que son tomadas en cuenta para saber con exactitud la cantidad de calorías necesarias al día de cada individuo.

El consumo adecuado de calorías diarias va a variar de persona a persona dependiendo de factores como su En un estudio en México se observó que el cambio de los hábitos alimentarios, patrones de comida, etc., se han modificado por factores como bajo nivel socio-económico, falta de dedicación y tiempo para cocinar, zona de residencia rural, ruptura de costumbres y tradiciones. (11)



Sobre el sitio de compra de los alimentos, el 52% de los encuestados ventajosamente aún siembran en parcelas y el 51,3% consumen su cosecha. El 32,0% de los encuestados rara vez consumen de tiendas y el 77,3% realizan aún sus compras en los mercados populares de la zona.



CAPITULO 7 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 CONCLUSIONES

Del total de 150 jefes de familia entrevistados se observó que el mayor número correspondió a 81 jefes de Familia del Centro Parroquial del Cantón El Tambo (54%). El 81,3 % de jefes de familias entrevistados fueron de sexo femenino, el 36,7% pertenecen al rango de edad comprendido entre los 45 a 64 años de edad. El nivel de instrucción primario representa el 38,7% del total de encuestados, que se dedican a trabajar por cuenta propia (32,0%), es decir siembra, cosecha, ganadería, etc. característico de la zona estudiada, seguido de trabajo doméstico con un 20,7%, y más del 50 % de los encuestados tienen un nivel bajo inferior.

Con respecto a las características de los patrones alimentarios actuales según el recordatorio de 24 horas, el 69,4% ingieren más de 1500 Kcal al día.

El consumo de cereales, legumbres y tubérculos es alto, especialmente la papa representando el 76,0%, el arroz (64,7%) y el maíz (32,7%), alimentos que siguen siendo la base del patrón alimentario de los habitantes, con una frecuencia de consumo de 4 a 6 veces por semana, en caso de la papa y arroz un consumo mayor a 8 libras por semanas y maíz alrededor de 3 libras de consumo por semana.

En cuanto al consumo de fruta se observa que la mayoría de la población se inclina por la naranja y la manzana con el 42,0% y 38,0% respectivamente. Lo hacen de 4 a 6 veces por semana y con un consumo mayor a 8 frutas.

Con respecto al consumo de las verduras y/o vegetales, la cebolla (64,0%) y el ajo (51,3%) son los alimentos que más ingieren los encuestados con una frecuencia de 4 a 6 veces por semana, seguida de haba (41,3%) y la lechuga (46,7%) consumidas de 2 a 3 veces por semana.

Con respecto a Lácteos, el 57,3% de los encuestados ingieren leche entre 4 a 6 veces a la semana en una cantidad aproximada de 2 a 4 litros/ semana. Seguido del yogurt y queso con 33,3 y 29,3% respectivamente.

Dentro del consumo de cárnicos, el 55,3% de los encuestados respondieron que consumen pollo con mayor frecuencia entre 2 a 3 veces por semana en



una cantidad de 4 a 6 libras por semana. La ingesta de pescado es bajo representando el 26,0% del total de encuestados.

Se observó un consumo de aceite en cuanto a consumo de 37,6% de 4-6 veces por semana y en cantidad, de menos de 1 litro a la semana representando un 98%. El azúcar por otro lado tuvo un 37,3% de consumo entre 4-6 veces por semanas y en cantidad el 78,9% menos de 2 libras a la semana.

Estos resultados nos muestran que existe un elevado consumo de carbohidratos, menor consumo de proteínas, vegetales, frutas y grasas.

Sobre el sitio de compra de los alimentos, el 52% de los encuestados ventajosamente aún siembran en parcelas y el 51,3% consumen su cosecha. El 32,0% de los encuestados rara vez consumen de tiendas y el 77,3% realizan aún sus compras en los mercados populares de la zona.

7.2 RECOMENDACIONES

- Que los futuros investigadores tomen como referencia este estudio para comparar con el estado nutricional de esta población y fomentar una alimentación correcta.
- Que las autoridades sanitarias fomenten la importancia del consumo de alimentos de forma adecuada, sus propiedades e importancia en la salud.
- Sensibilizar a la población de El Tambo sobre la importancia de realizar estos tipos de estudios para poder generar medidas adecuadas de intervención de las autoridades competentes en el mejoramiento del Estado de salud de sus habitantes.



CAPITULO 8

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Danae Duana Ávila. PATRONES DE CONSUMO ALIMENTARIO EN MEXICO DE 1992 AL 2002. EL CASO DEL MAIZ, TRIGO Y FRIJOL [Internet]. [citado 11 de febrero de 2016]. Disponible en: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2009d/619/QUE%20SE%20ENTIENDE%20POR%20PATRON%20DE%20CONSUMO.htm>
2. Mario del Roble Pensado Leglise. Cambios en los regímenes alimentarios en América Latina y riesgos para la seguridad alimentaria [Internet]. [citado 11 de febrero de 2016]. Disponible en: <http://www.agriculturesnetwork.org/magazines/latin-america/27-3-sistemas-regionales-alimentos/cambios-en-los-regimenes-alimentarios-en-america-latina-y-riesgos-para-la-seguridad-alimentaria>
3. Philippe Belmont WBF, María José Ramírez-Luzuriaga MM, Silva Katherine RN, Saenz Kleber PP. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición – ENSANUT | Ministerio de Salud Pública [Internet]. [citado 11 de febrero de 2016]. Disponible en: <http://www.salud.gob.ec/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-ensanut/>
4. Sistema Nacional de Informacion. El Tambo [Internet]. [citado 11 de febrero de 2016]. Disponible en: http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/%23recycle/PDyOTs%202014/0360001040001/PDyOT/15022013_151454_PDOT%20TAMBO.pdf
5. Suremain C-É de, Katz E. Introducción: Modelos alimentarios y recomposiciones sociales en América Latina. Anthropol Food [Internet]. 20 de diciembre de 2009 [citado 11 de febrero de 2016];(S6). Disponible en: <https://aof.revues.org/6432>
6. FAO. Producción y Manejo de datos de composición química de alimentos en nutrición [Internet]. FAO. 2007. Disponible en: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/010/ah833s/ah833s.pdf>
7. Ramírez V, María S. Prevalencia de la obesidad, patologías crónicas no transmisibles asociadas y su relación con el estrés, hábitos alimentarios y actividad física en los trabajadores del Hospital de la Anexión. Rev Cienc Adm Financ Segur Soc [Internet]. enero de 2003 [citado 22 de febrero de 2016];11(1):83-96. Disponible en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1409-12592003000100009&lng=en&nrm=iso&tlng=es
8. Bolaños Rios Patricia. Evolución de los hábitos alimentarios. De la salud a la enfermedad por medio de la alimentación - evolucion_de_los_habitos_alimentarios._de_la_salud_a_la_enfermedad_por_medio_de_la_alimentacion.pdf [Internet]. Transtornos de la Conducta Alimentaria. [citado 22 de febrero de 2016]. Disponible en: http://www.tcasevilla.com/archivos/evolucion_de_los_habitos_alimentarios._de_la_salud_a_la_enfermedad_por_medio_de_la_alimentacion.pdf
9. Sifontes, Yaritza. Nutrición Publica, Del enfoque biomédico a la ciencia centrada en poblaciones y sus determinantes [Internet]. Tribuna del Investigador. 2009. Disponible en: <http://www.tribunadelinvestigador.com/ediciones/2009/1-2/?i=art3>



10. Ministerio de Educacion y Deportes, Ministerio de Salud y Desarrollo Social, Instituto Nacional de Nutricion. FORMACION DE HABITOS ALIMENTARIOS Y DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES [Internet]. [citado 11 de febrero de 2016]. Disponible en: <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
11. Macias Adriana Ivette, Gordillo Lucero Guadalupe, Camacho Esteban Jaime. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud [Internet]. Scielo. [citado 15 de febrero de 2016]. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
12. Ministerio de Medio Ambiente y medui rural y marino de la Nutrición, Fundación Española de la nutricion. EVALUACIÓN DE PATRONES DE CONSUMO ALIMENTARIO Y FACTORES RELACIONADOS EN GRUPOS DE POBLACIÓN EMERGENTES: INMIGRANTES. PARTE II [Internet]. [citado 11 de febrero de 2016]. Disponible en: http://www.infoalimentacion.com/documentos/evaluacion_patrones_consumo_alimentario_y_factores_relacionados_grupos_poblacion_emergentes__inmigrantes__parte_ii.asp
13. Vulich, M. Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al colegio [Internet]. F.A.S.T.A. 2013. Disponible en: <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/81/304.pdf?sequence=1>
14. Lopez R. La influencia de la desnutrición en el proceso de aprendizaje de los niños y niñas de la escuela Isidro Ayora de 2do. y 3ero. de básica [Internet]. Universidad Politecnica Salesiana Ecuador. 2005 [citado 31 de mayo de 2016]. Disponible en: <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/3006/1/UPS-QT01482.pdf.pdf>
15. Latham M. Nutricion humana en el mundo en desarrollo [Internet]. FAO. 2002. Disponible en: redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/81/304.pdf?sequence=1
16. OMS. Alimentación sana [Internet]. WHO. [citado 11 de febrero de 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
17. Alcaráz, F VM, Garriga, M, Martin, Esmeralda, Montagna, M, Ruperto, M, Garcia, J. Dietética y Nutrición: Grupos de Alimentos [Internet]. Fistera. 2006. Disponible en: <https://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/dietas/GruposAlimentos.asp>
18. Torres Torres F. Cambios en el patrón alimentario de la ciudad de México. Probl Desarro Rev Latinoam Econ [Internet]. 10 de mayo de 2009 [citado 11 de marzo de 2017];38(151). Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/pde/article/view/7691>
19. Shamah Levy T, Cuevas Nasu L, Mayorga Borbolla E, Bravo V, Gabriela D. Consumo de alimentos en América Latina y el Caribe. An Venez Nutr [Internet]. junio de 2014 [citado 11 de marzo de 2017];27(1):40-6. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0798-07522014000100008&lng=es&nrm=iso&tlng=es
20. De la Fuente, C. ENCUESTA NACIONAL DE LA SITUACION NUTRICIONAL EN COLOMBIA [Internet]. MINISTERIO DE SALUD COLOMBIA. 2010. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/.../Base%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo>



21. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Peru: Consumo per cápita de los principales alimentos, 2008-2009 [Internet]. INEI. 2012 [citado 11 de marzo de 2017]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1028/index.html
22. Gatica G, Barros AJD, Madruga S, Matijasevich A, Santos IS. Food intake profiles of children aged 12, 24 and 48 months from the 2004 Pelotas (Brazil) birth cohort: an exploratory analysis using principal components. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. 2012 [citado 11 de marzo de 2017];9:43. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-9-43>
23. Meraz C. Hábitos alimenticios: los saludables y los que debes evitar [Internet]. *Salud*. 15:44 [citado 11 de marzo de 2017]. Disponible en: <http://www2.esmas.com/salud/nutricion/662441/habitos-alimenticios/>
24. O, Bustamante, C, Cabrera. CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS DE LOS HABITANTES DEL BARRIO EL VERGEL [Internet]. REPOSITORIO DIGITAL UNIVERSIDAD DE CUENCA. 2014. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/20554>
25. Viteri Carmen. «DIAGNÓSTICO DEL ESTADO NUTRICIONAL MEDIANTE EL ÍNDICE DE QUETELET, EN UNA POBLACIÓN DE ESCOLARES RURALES DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA» [Internet]. 2012 [citado 11 de marzo de 2017]. Disponible en: https://fcs.uta.edu.ec/uo_ics/index.php/en/articulos/Generativa/Medicina/%E2%80%9C9C%3%93STICO-DEL-ESTADO-NUTRICIONAL-MEDIANTE-EL-%C3%8DNDICE-DE-QUETELET-EN-UNA-POBLACI%C3%93N-DE-ESCOLARES-RURALES-DE-LA-PROVINCIA-DEL-TUNGURAHUA%E2%80%9D/



9.- ANEXOS:

9.1 ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO



**UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS
ESCUELA DE MEDICINA**

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACION EN EL ESTUDIO

Título de la Investigación: Patrones alimentarios actuales en el Cantón El Tambo.

Investigador: Edgar Lizandro Quezada Miranda y César Eduardo Rivera Robles, estudiantes de pregrado de la Universidad de Cuenca

Introducción: Usted es invitado a participar en este estudio, antes de que decida participar por favor lea este consentimiento. Asegúrese de los riesgos y beneficios.

La presente investigación forma parte del proyecto de “Hibridación Cultural” de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca, de la cual los investigadores Edgar Quezada y César Rivera forman parte. La información se obtendrá mediante encuesta personal y presentará un formulario modificado para recolección de datos.

Propósito del estudio: Se trata de un estudio cuantitativo observacional en el que se trata de identificar los patrones alimentarios actuales.

Participantes: Jefes de familia moradores del cantón El tambo y que puedan colaborar con el presente estudio.

Procedimientos: La investigación consta de:

- a) La realización de una encuesta de frecuencia de consumo alimentario y encuesta alimentaria de recordatorio de 24 horas a los jefes de cada familia.
- b) Análisis para determinar el patrón alimentario actual con la información obtenida.
- c) No interrumpirá las actividades normales de su familia.

La aplicación de las encuestas en esta investigación nos permitirá conocer las tendencias en la actualidad, respecto a los hábitos alimentarios, puesto que no existen estudios realizados en este campo, mucho menos a nivel nacional, siendo muy importantes para iniciar estrategias en busca de una vida saludable con una ingesta adecuada de alimentos. En el mismo sentido, para minimizar los riesgos, el proyecto



deja constancia de que el contenido es de la población de estudio y por tanto no se podrá realizar uso alguno, salvo el correspondiente a este estudio. La comunidad de El Tambo es la beneficiaria al registrar en escrito los patrones alimentarios en la actualidad.

No existen mayores riesgos para los participantes en el estudio en cuanto a situaciones de orden físico, emocional o psicológico por la naturaleza de la investigación, aun así, se minimizarán explicando a los participantes la naturaleza y objetivos de la investigación. Es una investigación que garantiza la seguridad y confidencialidad de los datos hasta finalizado el mismo.

Su colaboración en este estudio no genera costo alguno para usted ni su familia, así como tampoco será remunerado por la misma.

Usted puede decidir no participar y si decide no participar solo debe decírselo al investigador principal o a la persona que le explica este documento. Además, aunque decida participar puede retirarse del estudio cuando lo desee, sin que ello afecte los beneficios de los que goza en este momento.

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor comunicarse con los siguientes contactos: **Cesar Eduardo Rivera Robles** teléfono: **0987489939** correo electrónico: cesarrivera_0921@hotmail.com, **Edgar Lizandro Quezada Miranda** teléfono: **0996748717** correo electrónico: edgarqur6d@gmail.com

Firma del participante _____ CI _____

Nombre del Investigador _____

El Tambo. A ____ de _____ de 2016 ____



9.2 ANEXO 2: ENCUESTA ALIMENTARIA DE FRECUENCIA DE CONSUMO

**UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE MEDICINA**

PATRONES ALIMENTARIOS

ENCUESTA ALIMENTARIA DE FRECUENCIA DE CONSUMO

Nombre Encuestado:

Formulario N°:

Fecha: __/__/__

Edad:

Sexo:

☐ Masculino

☐ Femenino

Nivel de Instrucción:

☐ Primaria

☐ Superior

☐ Secundaria

☐ Ninguna

Ocupación:

☐ Empleado/a u
Obrero del
Estado

☐ Jornalero/a o
peón

☐ Trabajador no
renumerado

☐ Patrón/a

☐ Empleado/a
domestico

☐ Empleado/a u
Obrero Privado

☐ Socio/a
☐ Cuenta propia

☐ Jubilado

PATRONES ALIMENTARIOS ACTUALES EL TAMBO 2016

MARQUE CON UNA X EN LA CASILLA CORRESPONDIENTE A LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS									
			FRECUENCIA DE CONSUMO	A LA SEMANA			AL DIA		
ALIMENTOS	CANTIDAD		4-6 VECES SEMANAL	2 A 3 VECES SEMANAL	1 A VEZ A LA SEMANA	4 A 5 VECES AL DIA	2 A 3 VECES AL DIA	1 VEZ AL DIA	RARA VEZ O NUNCA
CEREALES, TUBERCULOS Y LEGUMBRES									
ARROZ									
MAIZ									
TRIGO									
CEBADA									
QUINUA									
LENTEJA									
ARBEJA									
FREJOL									
PAPA									
YUCA									
OTROS:									
FRUTAS									
MANZANA									
NARANJA									
PAPAYA									
FRESA									
PERA									
CAPULI									
ZACZUMA									
GUINEO									
TOMATE DE ARBOL									
OTROS:									
VERDURAS Y/O VEGETALES									
LECHUGA									
ESPINACA									
HABA									
ACELGA									
ACHOGCHAS									
PIMIENTOS									
CEBOLLA									
AJO									

PATRONES ALIMENTARIOS ACTUALES EL TAMBO 2016

CULANTRO										
APIO										
PEREJIL										
LACTEOS										
LECHE										
QUESO										
YOGURT										
NATA										
OTROS:										
CARNES Y MARISCOS										
RES										
CHANCHO										
POLLO										
PESCADO										
CAMARON										
CUY										
BORREGO										
OTROS:										

PATRONES ALIMENTARIOS ACTUALES EL TAMBO 2016

9.3 ANEXO 3: ENCUESTA ALIMENTARIA DE RECORDATORIO DE 24 HORAS

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE MEDICINA

PATRONES ALIMENTARIOS ENCUESTA ALIMENTARIA DE RECORDATORIO DE 24 HORAS

Nombre Encuestado:

Formulario N°:

Día de semana/Fecha: ____/____/____

Lu ☐ Ma ☐ Mi ☐ Ju ☐ Vi ☐ Sa ☐ Do ☐

1. Colocar la hora debajo de cada comida, en la minuta el tipo de comida o preparación, en ingredientes describir con detalle lo que contiene cada preparación, cantidad medidas caseras (taza 250cc, vaso 200cc, jarro 300cc, cucharadas 15cc, cucharadita 5cc).
2. Marque con una X debajo de cada comida si la misma no es preparada en el hogar sino comprada

HORA	MINUTA (Alimento o Preparaciones)	INGREDIENTES	CANTIDAD MEDIDAS CASERAS	Técnica de preparación	OBSERVACIONES
DESAYUNO					
REFRIGERIO					
ALMUERZO					
REFRIGERIO					
MERIENDA					
OTROS					

PATRONES ALIMENTARIOS ACTUALES EL TAMBO 2016

Preguntas adicionales:

- ¿Siembra actualmente en su parcela?

☐ Si

☐ No

- ¿Qué alimentos siembra?

- ¿Come lo que cosecha?

☐ SI

☐ NO

¿Sitio de compra de productos para alimentación?

☐ Mercados

☐ Tiendas de Barrio/Abarrotes

☐ Supermercados

- ¿Con que frecuencia consume productos de tiendas?

☐ Rara vez

☐ Ocasionalmente

☐ frecuentemente

- ¿Qué alimentos consume con más frecuencia de tiendas?

PINHEIRO. Encuestas alimentarias: diseño, aplicación, análisis, interpretación, construcción de índices. modulo 4. MODIFICADO POR LOS AUTORES SEGÚN LAS NECESIDADES DE LA INVESTITGACION.

9.4 ANEXO 4: FUENTE DE ANEXOS (2, 3)

PINHEIRO ANNA. ENCUESTAS ALIMENTARIAS. (ANNA, 2012). Modificado por los Autores.

Número de días de observación necesarios para obtener información del consumo individual		
Item	Error estándar medio (% EE) de un diario de 7 días	Número de días* o registros necesarios para estimar ingestas medias con una precisión del 10 %
Energía	9	5
Hidratos de carbono	9	6
Proteínas	10	7
Lípidos	12	10
Fibra	12	10
Calcio	12	10
Hierro	13	12
Tiamina	15	15
Riboflavina	17	19
Colesterol	20	27
Vitamina C	23	36

* Calculado a partir de Balogh et al., 1971.
% EE = $CV/\kappa = 0,378 \times CV$; $\kappa = CV^2/(\% EE)^2 = 0,01 \times CV^2$. (CV, coeficiente de variación; EE, error estándar; κ , número de registros.)
% EE = $(EE/media) \times 100 \%$. CV = $(DE/media) \times 100 \%$. (DE, desviación estándar.)

PATRONES ALIMENTARIOS ACTUALES EL TAMBO 2016

9.5.- ANEXO 5 MATRIZ DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIONES	DEFINICION	INDICADOR	ESCALA
EDAD	25-34 35-44 45-64 >65	Cantidad de años, meses y días cumplidos a la fecha de aplicación del estudio.	Porcentaje según grupos etarios.	25-34 35-44 45-64 >65
SEXO	MASCULINO FEMENINO	Según sexo biológico	Porcentaje	Masculino Femenino
NIVEL DE INSTRUCCIÓN	NINGUNA PRIMARIA SECUNDARIA SUPERIOR	Grado mas elevado de estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado o estan provisional o definitivamente incompletos.	Porcentaje	Ninguna Primaria Secundaria Superior
SECTOR	CENTRO SUNICORRAL CACHI PILCOPATA CAHUNAPAMBA ABSUL JALOPATA MOLINOHUAYCO COYOTOR ROMERILLO	TERRITORIO CON LÍMITES FÍSICOS AL QUE PERTENECEN LAS PERSONAS JEFES DE HOGAR A LOS QUE FUE REALIZADA LA ENCUESTA.	PORCENTAJE	<ul style="list-style-type: none"> • CENTRO • SUNICORRAL • CACHI • PILCOPATA • CAHUNAPAMBA • ABSUL • JALOPATA • MOLINOHUAYCO • COYOTOR • ROMERILLO
PATRON ALIMENTARIO	PATRONES ALIMENTARIOS ACTUALES	Conjunto de alimentos que un grupo social dado acostumbra consumir como base principal de su dieta en forma cotidiana o habitual en la actualidad.	Consumo de alimentos (recordatorio de 24 horas),(encuesta de tendencia de frecuencia de consumo)	GRUPOS DE ALIMENTOS <ul style="list-style-type: none"> • CEREALES, TUBERCULOS Y LEGUMBRES • VERDURAS Y VEGETALES • LACTEOS • CARNES Y MARISCOS • ACEITES • AZUCAR

PATRONES ALIMENTARIOS ACTUALES EL TAMBO 2016

	RECORDATORIO DE 24 HORAS	Conjunto de Alimentos que una persona consume en el día anterior a la realización de la encuesta.	PORCENTAJE	Menos de 500 kcal Día De 500 hasta 1000 Kcal Día De 1000 hasta 2000 kcal Día Mayor a 2000 Kcal Día
TIPO DE FACTORES DETERMINANTES DE LOS PATRONES ALIMENTARIOS	TIPOS DE ALIMENTOS QUE SE CULTIVAN	Productos que se cultivan en un sector para autoconsumo	Cultivos (Encuesta alimentaria de recordatorio de 24 horas)	Siembra en parcela: <ul style="list-style-type: none"> • Si • No Alimentos sembrados. Consumo de Cosecha <ul style="list-style-type: none"> • Si • No
	TIPOS DE ALIMENTOS QUE SE COMPRAN	Productos que se obtienen en determinados lugares para consumo.	Lista de alimentos obtenidos. (Encuesta alimentaria de recordatorio de 24 horas)	Frecuencia de consumo de alimentos en tiendas: <ul style="list-style-type: none"> • Rara vez • Ocasionalmente • Frecuentemente Alimentos consumidos con mayor frecuencia en tiendas.
SITIO DE COMPRA	Mercado Supermercado Tiendas de barrio	Lugar de la compra: Ofertan productos para la Alimentación	Lista de lugares de compra de alimentos. (Encuesta alimentaria de recordatorio de 24 horas)	<ul style="list-style-type: none"> • Mercado • Tienda de barrio • Supermercado.